

lunes	martes	miercoles	jueves	viernes
<p>666 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 47 G.: 8 <b>3</b></p> <p><b>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</b>  <b>HUEVOS FRITOS</b>  <b>CON PATATAS FRITAS</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE                      FRIED EGGS                      WITH FRENCH FRIES                      FRUIT</p>	<p>688 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 38 G.: 6 <b>4</b></p> <p><b>LENTEJAS CON CHORIZO</b>  <b>CALAMARES A LA ROMANA</b>  <b>CON LECHUGA</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>LENTILS WITH SAUSAGE                      FRIED SQUID RINGS                      WITH LETTUCE                      FRUIT</p>	<p>545 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 25 G.: 6 <b>5</b></p> <p><b>SOPA DE LETRAS</b>  <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON</b>  <b>ZANAHORIAS Y GUISANTES</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>PASTA LETTER SOUP                      BEEF MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS                      FRUIT</p>	<p>621 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 25 G.: 4 <b>6</b></p> <p><b>ARROZ BLANCO CON TOMATE</b>  <b>CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO</b>  <b>CON LECHUGA</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE                      ROAST CHICKEN THIGHS                      WITH LETTUCE                      FRUIT</p>	<p>690 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 21 G.: 6 <b>7</b></p> <p><b>MACARRONES AL AJILLO CON QUESO</b>  <b>RALLADO</b>  <b>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE</b>  <b>CON VERDURITAS</b>  <b>FLAN</b></p> <p>MACARONI WITH GARLIC AND GRATED CHEESE                      HAKE FILLET IN GREEN SAUCE                      WITH VEGETABLES                      CARAMEL CREAM</p>
<p>539 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 10 <b>10</b></p> <p><b>CREMA DE CALABAZA</b>  <b>SALCHICHAS AL HORNO</b>  <b>CON LECHUGA</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>CREAM OF PUMPKIN SOUP                      BAKED SAUSAGE                      WITH LETTUCE                      FRUIT</p>	<p>580 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 10 <b>11</b></p> <p><b>ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)</b>  <b>ESTOFADAS</b>  <b>FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA</b>  <b>CON TOMATE NATURAL</b>  <b>MOUSSE DE CHOCOLATE</b></p> <p>HARICOT BEANS STEW                      GRILLED FISH FILLET                      WITH FRESH TOMATO                      CHOCOLATE MOUSSE</p>	<p>717 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 34 G.: 7 <b>12</b></p> <p><b>ESPAGUETI (ECOLÓGICO) CON SALSA DE</b>  <b>TOMATE Y CHORIZO</b>  <b>TORTILLA DE JAMÓN YORK</b>  <b>CON LECHUGA</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>SPAGUETTI WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE                      HAM OMELETTE                      WITH LETTUCE                      FRUIT</p>	<p>664 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 13 <b>13</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO</b>  <b>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,</b>  <b>MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO</b>  <b>PIÑA EN SU JUGO</b></p> <p>STEW SOUP                      CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &amp; CABBAGE                      STEW                      PINEAPPLE IN IS OWN JUICE</p>	<p>781 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 6 <b>14</b></p> <p><b>ARROZ EN PAELLA CON MAGRO</b>  <b>FILETE DE LENGUADO ANDALUZA</b>  <b>CON LECHUGA</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>PAELLA WITH PORK                      ANDALUSIAN STYLE SOLE FILLET                      WITH LETTUCE                      FRUIT</p>
<p>465 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 8 <b>17</b></p> <p><b>SOPA DE MARAVILLA</b>  <b>HAMBURGUESA DE TERNERA</b>  <b>CON LECHUGA</b>  <b>NATILLAS</b></p> <p>MARAVILLA SOUP                      BEEF HAMBURGER                      WITH LETTUCE                      CUSTARD CREAM</p>	<p>693 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 36 G.: 10 <b>18</b></p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN</b>  <b>MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON</b>  <b>PATATAS DADO</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>CREAM OF COURGETTE SOUP                      PORK WITH DICED POTATOES STEW                      FRUIT</p>	<p>726 Kcal. P.: 27 HC.: 37 L.: 32 G.: 9 <b>19</b></p> <p><b>LENTEJAS CON CHORIZO</b>  <b>JAMONCITOS DE POLLO</b>  <b>CON VERDURITAS</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>LENTILS WITH SAUSAGE                      CHICKEN DRUMSTICKS                      WITH VEGETABLES                      FRUIT</p>	<p><b>JORNADA ITALIANA</b></p> <p>ITALIAN DAY</p>	
<p>493 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 6 <b>24</b></p> <p><b>CREMA PARMENTIER</b>  <b>FOGONERO EN SALSA</b>  <b>CON LECHUGA</b>  <b>ACTIMEL</b></p> <p>PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)                      FISH IN SAUCE                      WITH LETTUCE                      ACTIMEL</p>	<p>717 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 33 G.: 12 <b>25</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO</b>  <b>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,</b>  <b>MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>STEW SOUP                      CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &amp; CABBAGE                      STEW                      FRUIT</p>	<p>737 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 42 G.: 10 <b>26</b></p> <p><b>CREMA DE VERDURAS</b>  <b>CALDERETA DE CORDERO</b>  <b>CON PATATAS DADO</b>  <b>FRUTA EN ALMÍBAR</b></p> <p>CREAM OF VEGETABLES SOUP                      LAMB STEW                      WITH DICED POTATOES                      FRUIT IN SYRUP</p>	<p>645 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 7 <b>27</b></p> <p><b>FIDEUA MIXTA (POLLO Y PESCADO)</b>  <b>TORTILLA DE QUESO</b>  <b>CON LECHUGA Y MAÍZ</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p>FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN AND FISH                      CHEESE OMELETTE                      WITH LETTUCE AND CORN                      FRUIT</p>	<p><b>NO LECTIVO</b></p> <p>NO SCHOOL DAY</p>

Legenda: Kcal: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Grados Grasos saturados.  
 Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.  
 Nota: Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G).  
 Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

# COMPLETA TU ALIMENTACIÓN DIARIA CON UNA CENA ADECUADA

## ¿Qué cenamos hoy?

Preparar la cena con alimentos que no hayas consumido en la comida elaborados de manera ligera y sencilla.

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES  
VERDURAS  
CARNE  
PESCADO  
HUEVO  
FRUTA  
LÁCTEO

COMIDA  
CENA

HORTALIZAS CRUDAS O VERDURAS COCIDAS  
CEREALES O FÉCULAS  
PESCADO O HUEVO  
CARNE MAGRA O HUEVO  
PESCADO O CARNE  
LÁCTEO O FRUTA  
FRUTA



No olvides acompañar con algo de pan y agua suficiente.

## Frecuencias de consumo recomendadas

- En el primer plato: verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada 3 ó 4 días a la semana. Y de 2 a 3 días a la semana: pasta, arroz o patatas.
- En el segundo plato:

 Huevo 1 ó 2 días a la semana	 Pescado 3 ó 4 días a la semana	 Ternera, cerdo, ave 2 ó 3 días a la semana
--	--	--

- Postre: incluir frutas de temporada y lácteos.

## ¿Y en caso de alergias e intolerancias?

En caso de alergias o intolerancias hay que procurar mantener una buena alimentación a pesar de las limitaciones. Sustituir los productos no tolerados por los permitidos dentro de la misma familia de alimentos.

Nuestra empresa somete a **congelación** el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006

## SCOLAREST

### Nuestros valores

- Producto Local
- Recetas de la tierra
- Personal Formado y con Experiencia
- Menús supervisados y valorados por Dietistas-Nutricionistas expertos
- Dieta Mediterránea
- Estrategia NAOS
- Controles de calidad a través de auditorías y analíticas



COMER

APRENDER

VIVIR

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

  
Scolarest